

INF'O'SPORT SANTÉ



Activité physique et Parkinson

2^{ème}

Maladie neurodégénérative la plus fréquente en France

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative associée à des symptômes moteurs et à d'autres complications (troubles cognitifs et sensoriels, douleurs, altération de la santé mentale et du sommeil).

5 STADES D'ÉVOLUTION



Symptômes unilatéraux



Difficultés d'élocution



Instabilité posturale



Incapacité à marcher sans aide



Besoin d'aide pour tous les déplacements ou aliments



6 Millions
de malades
dans le Monde

55%
sont des Hommes

1/10⁰
après 60 ans

Les symptômes de la maladie de parkinson apparaissent lorsque 60 à 80% des cellules qui produisent la Dopamine, sont détruites.

Âge moyen
du diagnostic
58 ans

25 000
Nouveaux cas / an

200 000
Malades en France



Le traitement le plus efficace, a été découvert en 1967.

LES CONSÉQUENCES DE PARKINSON

La "triade parkinsonienne"

Ils s'agit des principaux symptômes de la maladie, ils apparaissent de manière asymétrique (un seul côté du corps) dans un premier temps.

Akinésie
Lenteur, difficulté à initier le mouvement

Tremblements de repos
faible amplitude, lent, accentués par les émotions

Hypertonie
Rigidité, raideur des mouvements

Les autres symptômes

TROUBLES MOTEURS

- Difficultés à la marche
- Pertes d'équilibre et chutes
- Difficultés d'élocution
- Problèmes de déglutition

AUTRES

Troubles du sommeil, de la sexualité, digestifs, urinaires et douleurs, ...

TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

- Hyperémotivité
- Dépression
- Anxiété
- Apathie

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PARKINSON

Avec la maladie de Parkinson, la pratique d'activité physique quotidienne est réduite. Cette réduction débute des années avant le diagnostic. Elle est proportionnelle à l'âge, à la sévérité de la maladie et aux difficultés de marche. Cette diminution est plus marquée chez l'homme.

La diminution du volume d'activité physique entraîne :

- ⬆️ Risque cardio-vasculaire
- ⬆️ Sensation de fatigue
- ⬆️ Équilibre
- ⬆️ Qualité de vie
- ⬆️ Troubles cognitifs

Le maintien d'une activité physique a des effets bénéfiques :

- ⬆️ Risque de décès en lien avec la maladie
- ⬆️ Tremblements
- ⬆️ Sensation de fatigue
- ⬆️ Troubles cognitifs
- ⬆️ Risque de chute



- ⬆️ L'équilibre
- ⬆️ Qualité de vie
- ⬆️ Performance motrice



L'activité physique pourrait avoir un effet neuroprotecteur. En effet, l'activité physique favorise la production de facteurs de croissance des neurones et des synapses. Des études laissent supposer, que l'activité physique impacte positivement l'efficacité des traitements.

La pratique d'une activité physique quotidienne améliore les aptitudes physiques. La régularité de l'activité physique améliore l'équilibre. Privilégier les activités comme le Tai-Chi et le tango argentin pour optimiser la marche et réduire le risque de chute à moyen terme.



L'activité physique améliore également le lien social et convivial, ce qui a un impact positif sur la qualité de vie.

IMPORTANT

L'activité physique doit être adaptée aux problématiques de chaque personne et à l'évolution de la maladie. Les exercices physiques ont pour objectif : l'amélioration de la mobilité, de la souplesse, de l'amplitude articulaire, de l'équilibre, l'entretien cardiovasculaire, musculosquelettique et la prévention des chutes. Une pratique régulière, d'au moins une heure 3 fois par semaine, est recommandée. Les entraînements doivent associer un travail en résistance avec contractions répétées, pour augmenter la force musculaire des membres inférieurs et des exercices aérobies à haute intensité, comme la marche, la course, le vélo, ... qui améliorent la qualité de la marche, l'équilibre, les fonctions cognitives et la qualité de vie.

Ces exercices doivent être encadrés par un professionnel et sont adaptés à chaque personne.



LE TANGO ARGENTIN ET PARKINSON

Le tango argentin est une **danse accessible** à tous, basé sur la marche. Il permet chez les personnes souffrant de Parkinson de **prévenir les chutes** et d'**améliorer la marche**. Les patients apprennent à gérer les déséquilibres, à accélérer la vitesse de déplacement mais également à anticiper leurs mouvements ainsi que les obstacles potentiels (les pieds du partenaire ou les autres couples).

C'est une activité qui se pratique à deux. Le tango permet de travailler sur la **relation** et la **coopération** entre deux partenaires.

« La tango contribue aussi au bien-être psychologique et émotionnel du couple aidant-aidé. »

Depuis plusieurs années le Tango argentin est reconnu pour ses bienfaits sur la maladie de Parkinson :

Stimule la mémoire

Diminue les symptômes de la maladie

Stimule la créativité

Favorise le lien social

Réduit l'anxiété

Améliore la confiance en soi

Renforce l'intérêt et l'attention

Vous souhaitez débiter la danse, contacter le Comité Départemental de la Danse

- Par téléphone : 04 75 46 06 60
- Par mail : drome@ffdanse.org

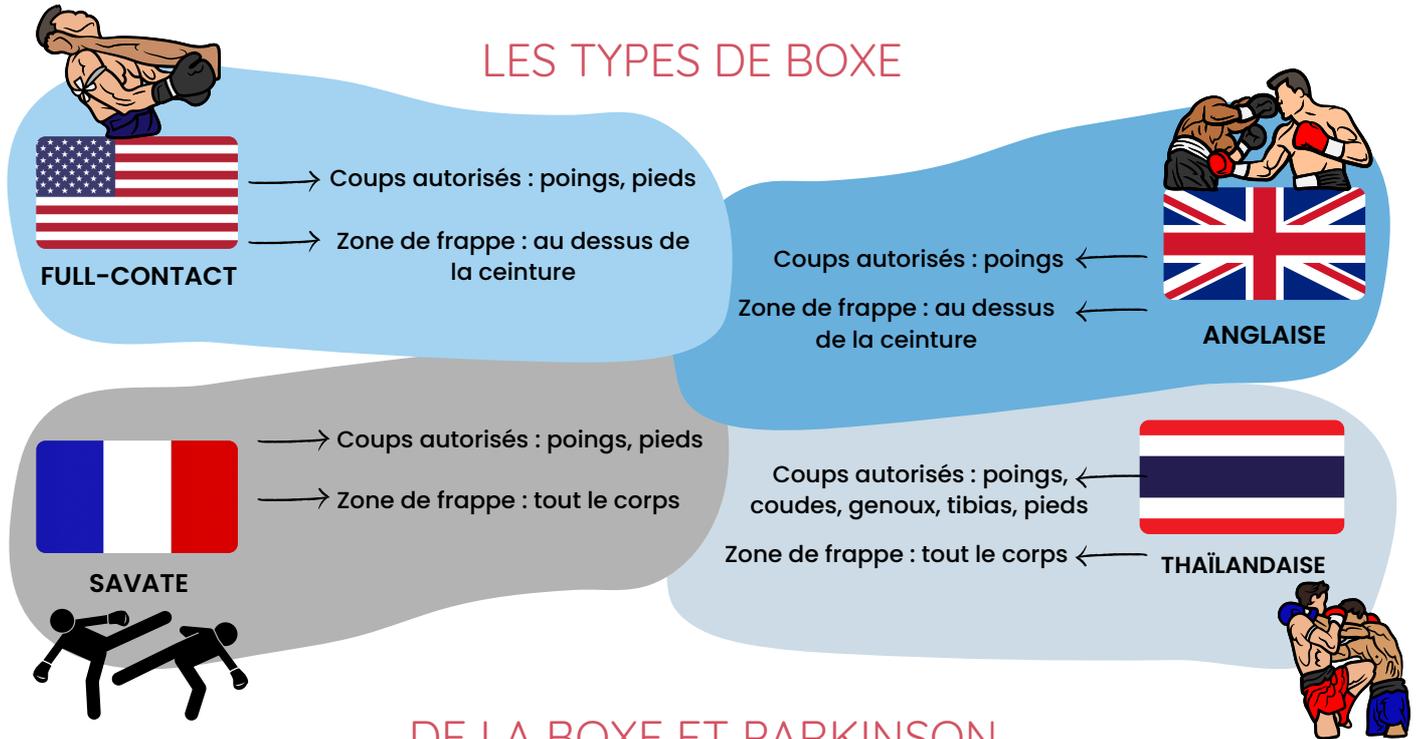


ET POURQUOI PAS LA BOXE ?

L'HISTOIRE DE LA BOXE

La boxe est une discipline historique qui prend ses origines dans l'antiquité, appelée le Pugilat. La boxe fait partie de notre culture. Elle est pratiquée comme un loisir, semblable à un art ou pour se défendre. Elle a évolué au cours du temps, elle s'est façonnée avec les différentes civilisations, ce qui a créé de nombreuses déclinaisons, dont les plus connues restent la boxe anglaise, boxe française, boxe thaï.

LES TYPES DE BOXE



DE LA BOXE ET PARKINSON

Chez les parkinsoniens, la boxe est un outil pour travailler sur ses **appuis**, son **équilibre** et sa **respiration**. L'objectif n'est pas de recevoir des coups mais de :

- Diminuer les risques de chutes.
- Reprendre confiance en soi.
- Travailler sa posture.
- Gagner en stabilité.

La boxe permet de travailler toute l'agilité du corps et de l'esprit. En effet, la boxe incite à se déplacer par petits pas dans différentes directions. C'est un exercice excellent pour le corps et pour le cerveau.

Il demande de la concentration sur les mouvements des mains et des bras tout en maintenant l'équilibre du bas du corps.

"Boxer la maladie de Parkinson, améliore le quotidien des patients, aide à mieux gérer la maladie et pourrait même ralentir sa progression."

Vous souhaitez débiter la Boxe Anglaise, contacter le Comité Départemental de la Boxe Anglaise

Président : DUMOULIN François
Tel : 06.18.38.95.16
fra.dumoulin@hotmail.com



Comité Drôme Ardèche de Savate Boxe Française

Président : PAYET Stéphanie
savate2607@mbsport.fr

